『体を壊さずに歩く習慣を身につける』ための3ステップ

1．まずは何も意識しなくていいので、１分くらい外を歩いてみる

・あれこれ考えるより、まずは歩く事にチャレンジしてみる
・歩きながらスマホの画像などを見たりしない
・痛みや不安定感で歩けない人は、まずは家の中で『ハイハイ』からはじめる
・足元が悪い、暑い or 寒すぎる、クマが出そう…そんな日は無理をしなくても OK！

ハイハイ

2．外を歩く事に慣れてきたら、10～30 分くらい歩いてみる

・アップダウンが少ない平坦な道で慣らしていく
・靴は、ヒモで結ぶタイプで、軽めのウォーキングシューズがおススメ
・荷物は持たずに身軽な状態が良い(軽めで両肩に背負うリュック位は OK)
・外を歩けないような日は、家の中で『トランポリン』がおススメ

トランポリン

3．30 分歩いても平気になってきたら、歩きの質を上げてみる

・歩く前に『足上げ』の体操で、骨盤を動かしやすくしておく
・踏み込んだ足でしっかりと送り出して、前に進すむように意識する
・歩いた後は、ストレッチとアイシングでしっかりと疲れをとる
・40 分歩けるのが理想。週に 2 日以上をチャレンジしてみる(毎日歩けたら最高)

足上げ

当院は、『痛みに悩まされずに、元気に生活できる体づくりのお手伝い』を目標に施術に励んでいます。
もし、あなたの周りの大切なご家族やお友達が、お身体の事でお困りでしたら、
『一人で悩んでいないで、一度相談してみたら』とお声をかけてあげて下さい。
初めての方は、初回を 2,980 円で当院の施術を体験していただく事が出来ます。
2 回目以降を無理に通ってもらうという事はしません。お気軽にご相談下さい。
ご予約は、LINE からが便利です。右の QR コードから LINE 登録をしていただき、
「お名前(フルネーム)」と「初回の予約希望」とメッセージを入れて下さい。

◆ 院長大好きナンプレ ◆
『 今月も 中級 』

解答は、翌月号に掲載します。

集中しすぎに注意してください！
20 分毎に体を動かす事により
体が硬くなる事を予防できます。

9	5		1	2			7	
		8						
			5			1	8	9
4					9		1	7
3	9		8	5	7		2	4
6	7		4					3
1	4	9			3			
						9		
5	3			6	1		4	8

先月号の解答

4	5	8	9	7	1	6	3	2
1	2	3	5	6	4	7	9	8
7	6	9	3	8	2	1	4	5
6	9	1	2	3	8	4	5	7
2	3	7	4	5	6	8	1	9
5	8	4	7	1	9	3	2	6
3	4	6	8	2	5	9	7	1
9	1	2	6	4	7	5	8	3
8	7	5	1	9	3	2	6	4